

Salsa de Cremosa de Cacahuete

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1/4 taza crema de cacahuete cremosa

2 cucharadas zumo de naranja

1/2 taza yogur de vainilla, bajo en grasa

Preparación

1. En un recipiente pequeño, mezcle la crema de cacahuete y el zumo de naranja hasta obtener una mezcla uniforme y suave.
2. Incorpore el yogur de vainilla.
3. Cubra y coloque en el refrigerador hasta enfriar bien.

Notas: Sirva con manzanas, peras, zanahorias o apio fresco.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	